tasdiqulquran.or.id
Tasdiqul Qur'an
@tasdiqulquran
Tasdiqiya Channel
tasdiqul quran
@tasdiqulquran
tasdiqul quran
2B4E2B86
081.2236.79144

EDISI 48 DESEMBER 2015 (JUM'AT MINGGU KE-3)

Membangun Akhlaq Qurani

Buletin ini diterbitkan oleh:

Perum Sarimukti, Jl. H. Mukti No. 19A
Cibaligo Cihanjuang Parongpong
Bandung Barat 40559
Telefax: +62286615556
Mobile: 081223679144 | PIN: 2B4E2B86
email: tasdiqulquran@gmail.com
Web: www.tasdiqulquran.or.id

Dahsyatnya Wudhu Sebelum Tidur

Tidak ada aktivitas yang paling menyita waktu kecuali tidur. *Umumnya sepertiga waktu manusia dihabiskan untuk tidur. Alokasinya lebih banyak dibanding waktu untuk bekerja, belajar, bermain, atau menjalankan ibadah ritual.*

Ada hitung-hitungan menarik dari Imam Al Ghazali. "Andai seseorang tidur selama 8 jam sehari, maka dalam usia 60 tahun, dia telah tidur selama 20 tahun. Tinggal usianya 40 tahun digunakan antara beribadah, bermain, melakukan kesia-siaan dan maksiat".

Tidur adalah bukti kekuasaan Allah Ta'ala sekaligus nikmat yang Dia anugerahkan kepada manusia (QS Ar-Rûm, 30:23). Tidak hanya itu, ada banyak pula kebaikan yang akan kita dapatkan dari tidur, di antaranya: (1) dengan tidur kesehatan tubuh manusia terjaga; (2) dengan tidur pikiran manusia yang kusut bisa jernih kembali; (3) dengan tidur pula manusia bisa bermimpi, dan mimpi adalah salah satu kebesaran Allah sekaligus tanda-tanda kenabian (HR Bukhari).

Tidur dan Kematian

Hakikatnya, tidur itu kematian yang tertunda, begitulah Al-Quran menginformasikan. "Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan memegang jiwa (orang yang belum mati) di waktu tidurnya. Maka Dia tahan jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan kembali jiwa orang (yang tidur, menjadi hidup kembali ketika bangun) sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya yang demikian itu merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang mau berpikir." (QS Az-Zumar, 39:42)

Apa makna ayat ini? Allah Ta'ala menempatkan nafs atau nyawa dalam wadah yang tidak kekal. Wadah

tersebut bernama badan (jasmani). Apabila wadah tersebut rusak, sehingga menimbulkan kematian, Allah Ta'ala akan memisahkan nafs tersebut dengan pemisahan yang sempurna. Dalam tidur pun terjadi pemisahan, akan tetapi pemisahannya tidak sempurna. Oleh karena itu, nafs (nyawa) bagi yang tidur akan kembali pada wadah yang menampungnya sehingga dia dapat bangun kembali sampai tiba masa pemisahan yang sempurna saat kematiannya. Demikian komentar sebagian ulama tentang makna tidur dan kematian dalam ayat tersebut.

Rasulullah saw. pun dalam beberapa haditsnya mempersamakan tidur dengan kematian. Ketika hendak tidur misalnya, beliau selalu berdoa, *"Ya Allah dengan nama-Mu aku hidup dan mati."* (HR Bukhari). Saat terjaga beliau pun membaca doa yang hampir serupa, *"Segala puji bagi Allah yang menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan hanya kepada-Nya Kebangkitan."* (HR Bukhari Muslim)

Menjadikan Tidur sebagai Ibadah

Tidur adalah kematian yang tertunda. Tidur pun menghabiskan sepertiga waktu hidup kita. Alangkah ruginya apabila waktu yang banyak tersebut kita sia-siakan begitu saja. Oleh karena itu, "bagaimana menjadikan tidur sebagai sarana ibadah?" Setidaknya, ada dua jalan yang dapat kita tempuh.

Pertama, meniatkan tidur sebagai ibadah. Niat adalah faktor fundamental dalam setiap gerak langkah seorang Muslim. Baik tidaknya sebuah amal sangat dipengaruhi lurus tidaknya niat yang diazamkan dalam hati. Maka, tidur kita akan bernilai ibadah apabila diniatkan sebagai ladang ibadah dan sarana syukur. Sebaliknya, tidur bisa menjadi dosa apabila diniatkan untuk maksiat kepada-Nya. Tidur pun tidak akan bernilai apa-apa di hadapan Allah apabila kita memaknainya sekadar aktivitas harian belaka.

Kedua, melakukan persiapan menjelang tidur sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah saw. "Apabila kamu mendatangi tempat pembaringanmu, berwudhulah seperti wudhumu untuk shalat; kemudian berbaringlah di atas sisi kananmu kemudian ucapkanlah: *'Ya Allah, sesungguhnya aku menyerahkan hidupku kepada-Mu, dan aku hadapkan wajahku kepada-Mu, dan aku pasrahkan urusanku kepada-Mu, dan aku perlindungkan punggungku kepada-Mu, dengan penuh harap dan takut kepada-Mu, tidak ada tempat keselamatan dan perlindungan dari-Mu kecuali kepada-Mu. Aku berlindung kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan nabi-Mu yang telah Engkau utus'. Jika kamu mati malam itu, maka kamu berada di atas fitrah dan jadikanlah dia sebagai akhir dari apa yang kamu ucapkan."* (HR Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Tirmidzi, Nasa'i, Ibnu Majah).

Dalam hadis ini, Rasulullah saw. menjelaskan adab-adab standar yang harus dilakukan seorang Muslim ketika hendak tidur, yaitu mengawali dengan berwudhu (membersihkan diri dan hati dari segala kotoran dan dosa), kemudian berbaring di atas sisi kanan badan, lalu berzikir dan mengucapkan doa kepada Allah.

Efek Berwudhu Sebelum Tidur

Berwudhu sebelum tidur memiliki yang efek positif bagi kondisi jiwa pelakunya. Selain mensucikan badan, percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh akan mampu menghadirkan rasa damai dan tenteram. Seorang ahli kesehatan mengungkapkan bahwa apabila sebelum tidur kita berwudhu dan meminum sepertiga gelas air putih, di dalam tubuh kita akan terjadi proses "grounding" dan netralisasi muatan negatif. Dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai itu sehingga dia menjadi sangat relaks. Saat pikiran relaks, tubuh pun ikut rileks, seolah terbang meninggalkan pengalaman yang menyibukkan sepanjang hari tadi dan rutinitas yang akan menjeratnya esok hari dikala terbangun.

Usai berwudhu, Rasulullah saw. mengajarkan umatnya agar membaca zikir dan doa menjelang tidur. Zikir dan doa akan mampu menghadirkan kekuatan yang tidak terhingga (*beyond himself*) pada diri kita. Zikir dan doa sebelum tidur akan merangsang memori yang terdalam untuk merekam ikrar cinta kita kepada Allah Ta'ala yang terungkap dalam zikir dan doa tersebut, melindungi dari kejaran mimpi buruk, dan menguatkan suasana tenang dan damai efek wudhu tadi hingga sampai bangunnya, dia terjaga dari kegelisahan yang mengganggu. Hasilnya, kita akan tidur tenang dalam pelukan cinta dan rahmat Allah. Inilah tidur yang sehat dan menyehatkan.

Dengan demikian, wudhu menjelang tidur akan mendekatkan seseorang kepada surga. Rasul pernah "memvonis" seseorang sebagai "ahli surga". Para sahabat penasaran. Apa gerangan yang membuat orang tersebut dimuliakan sedemikian rupa. Setelah diselidiki, ternyata sebelum tidur dia selalu berwudhu. Dia bersihkan anggota badannya dari najis. Sebelum mata terpejam, dia pun membersihkan hatinya dari iri, dengki, dendam, serta kebencian. Dia lupakan keburukan orang lain kepadanya sehingga hatinya benar-benar lapang. Maka, tidak berlebihan jika Rasulullah saw. menyebut wudhu sebagai pembersih di dunia dan perhiasan indah pada Hari Kiamat bagi seorang hamba beriman. (HR Muslim). (Abie Tsuraya/ Tas-Q) ***

Ketika "Calon" Lebih Tinggi Status Ekonominya

Assalamu'alaikum wwb.
Teteh, saya lagi bingung dengan kondisi kejiwaan saya. Pada satu sisi usia saya sudah cukup untuk membina rumahtangga, akan tetapi pada sisi lain saya belum siap mental untuk hidup rumah tangga. Saya menjadi seperti ini karena tidak mendapatkan perhatian orangtua. Sejak kecil sudah ditinggal bapak, sedangkan ibu bekerja. Bagaimana menyikapi hal ini sedang teman baik saya lagi menjodohkan saya dengan temannya. Dia dari keluarga yang ekonominya di atas ekonomi keluarga saya, sedang adik teman tersebut mendukung perjodohan ini. Mohon masukannya. Terima kasih.
+62 8531386xxxx

Jawab:

Wa'alaikumussalam wwb.

Saudaraku, sangat tepat kiranya apabila kita tidak terus menyalahkan masa lalu. Kehidupan kita yang sebenarnya adalah sekarang. Oleh karena itu, gunakanlah saat sekarang sebaik mungkin. Tidak ada gunanya menyesali masa lalu karena hanya akan membuat kita semakin lemah, semakin sakit, dan membuang banyak energi dan waktu produktif. Hal yang diperbolehkan adalah melihat masa lalu sebagai cermin dan motivasi agar kita semakin baik, bukan dengan cara menyesalinya. Apabila dahulu orangtua menelantarkan kita, inilah peluang kita untuk membalas dengan yang lebih baik. Segeralah bangkit, jauhi keluh-kesah, perbaiki apa yang kurang, pertahankan dan tingkatkan hal-hal yang sudah baik.

Adapun tentang perjodohan dan pernikahan, itu termasuk sebuah kebaikan. Menikah adalah sunnah Rasulullah saw. sehingga wajib untuk ditunaikan, terlebih bagi siapa saja yang sudah mampu melaksanakannya, atau takut terjerumus pada perbuatan maksiat. Bagaimana dengan perbedaan status ekonomi? Hal itu bukan penghalang apabila kedua belah tidak menjadikannya sebagai tolok ukur dan memiliki kecocokan serta komitmen untuk membangun rumahtangga. Jangan sampai perbedaan status ekonomi menjadi penghalang bagi tertunaikannya perintah Allah. Ada baiknya segera dikomunikasikan, khususnya dengan orangtua, teman yang menjodohkan, dan keluarga si calon. Perkuat pula doa dan ibadah. Dengan kuasa-Nya, Allah Ta'ala akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya. Semoga Allah Ta'ala memudahkan. ***

AL-MUJÎB, Allah Yang Maha Mengabulkan

Al-Mujîb adalah nama Allah yang artinya Dia Yang Maha Mengabulkan. Al-Mujîb berasal dari akar kata ajâba yang berarti "menjawab" atau "jawaban", yaitu membalas pertanyaan, permintaan atau semacamnya. Ada pula yang menyatakan bahwa kata ini awalnya bermakna "memotong", seolah-olah memotong permintaan dengan pengabulan sebelum tuntasnya permintaan tersebut. Dalam Al-Quran, kata Al-Mujîb hanya disebutkan satu kali, yaitu dalam surah Hûd, 11:61. Adapun jamaknya, yaitu mujîbun, tercantum dalam surah Ash-Shâffât, 37 ayat 75.

Dengan memahami asma' Al-Mujîb, kita selayaknya termotivasi untuk senantiasa memohon kepada-Nya. Bagaimana tidak, Dia akan mengabulkan doa segenap hamba-Nya dengan pengabulan terbaik, baik itu caranya ataupun prosesnya, selama dia layak mendapatkan pengabulan doa. Hal ini terungkap dalam surah Al-Baqarah, 2:186, *"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran."*

Boleh jadi, timbul pertanyaan: Mengapa Allah memerintahkan kita untuk berdoa? Bukankah Dia sudah tahu kebutuhan dan harapan kita, lebih tahu daripada kita sendiri? Ada empat alasan mengapa Allah dan rasul-Nya memerintahkan kita untuk berdoa, bermunajat kepada-Nya.

Pertama, doa memperjelas kedudukan kita sebagai hamba dan Allah sebagai Al-Khâlik. Memahami hakikat diri sebagai hamba, akan menjadikan kita rendah hati. Tiada daya dan kekuatan kecuali atas kehendak Allah. Ibnu Atha'illah berkata, "Hendaknya doa permintaanmu semata-mata untuk menunjukkan kehambaanmu dan menunaikan kewajiban terhadap kemuliaan Tuhanmu." Itulah mengapa, seorang pendoa yang baik akan terhindar dari sikap sombong, malas, dan bergantung selain kepada Allah.

Kedua, doa sebagai sarana zikir. Allah menyuruh kita berdoa agar kita ingat kepada-Nya. Sesungguhnya, ingat kepada Allah adalah rezeki yang tak ternilai harganya. Dengan mengingat Allah, hati kita akan tenang. Adapun ketenangan adalah kunci kebahagiaan. *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang."* (QS Ar-Ra'd, 13:28)

Ketiga, doa adalah target. Hidup manusia akan terarah apabila dia memiliki target dalam hidupnya. Doa, hakikatnya adalah tujuan, keinginan, atau target yang ingin kita raih. Saat kita mengucapkan doa sapu jagat misalnya, itulah target kita: selamat dunia akhirat. Saat kita berdoa lunas utang, itulah target kita: bebas utang. Tentu target tidak akan pernah tercapai apabila kita tidak mengusahakannya. Doa adalah pupuk, sedangkan ikhtiar sebagai bibitnya. Tidak mungkin kita akan panen, jika kita segan menebar bibit. Jadi doa yang baik adalah doa yang disertai dengan ikhtiar maksimal. Itulah iman dan amal saleh.

Keempat, doa adalah penyemangat. Pada saat seorang hamba berdoa, tentunya hamba tersebut memiliki harapan, dan harapan akan melahirkan semangat. Semangat itu mahal harganya. Sebab, semangat akan menentukan sukses tidaknya seseorang. Pertolongan Allah hanya akan mendatangi orang yang bersemangat; bersungguh-sungguh. Bukankah saat kita bersungguh-sungguh kepada Allah, Dia pun akan lebih bersungguh-sungguh lagi kepada kita? ***

Sosok yang Diijabah Doanya

Dalam Hilyatul 'Auliya terungkap sebuah kisah dari Sahm bin Munjab. Dia berkata, "Dalam peperangan di wilayah Darain—nama sebuah tempat di sekitar Bahrain, Al-Ala' bin Al-Hadhrami hadir bersama kami. Pada waktu itu, Al-Ala' memanjatkan tiga macam doa. Ketiga doa itu dikabulkan Allah Ta'ala.

Kemudian, kami berjalan bersama-sama, sehingga tiba di suatu tempat. Kami mencari air untuk berwudhu tetapi kami tidak mendapatkannya. Lalu, Al-Ala' bin Al-Hadhrami berdiri untuk mengerjakan shalat dua rakaat kemudian berdoa, 'Ya Allah, Yang Maha Mengetahui dan Mahabijaksana. Wahai Yang Mahatinggi lagi Mahaagung. Sesungguhnya kami adalah hamba-hamba-Mu yang sedang dalam perjalanan untuk memerangi musuh-Mu. Turunkanlah hujan kepada kami agar kami dapat minum, juga berwudhu dari hadas. Jika kami telah meninggalkan tempat itu, janganlah ada seorang pun yang Engkau beri jatah dari air hujan itu.'

Belum jauh jarak perjalan yang kami tempuh, kami tiba di sebuah sungai deras yang airnya berasal dari air hujan. Dia berkata, 'Kita berhenti di sungai ini dulu untuk minum.'

Aku mengisi bejanaku, lalu sengaja meninggalkannya di tempat itu. Aku berkata, 'Aku akan lihat, apakah betul permohonannya dikabulkan?'

Kemudian, kami berjalan kurang lebih satu mil. Aku berkata kepada teman-temanku, 'Aku lupa, bejanaku tidak terbawa.' Aku kembali lagi ke tempat itu. Aku pun mendapati seolah-olah di sekitar daerah itu tidak pernah turun hujan. Selanjutnya, aku ambil bejanaku dan aku bawa serta.

Setelah kami sampai di Darain, kami mendapati di hadapan kami terbentang sungai yang menghalangi antara kami dan pasukan musuh. Ketika itu Al-Ala' memanjatkan doa lagi, 'Wahai Allah, Zat Yang Maha Mengetahui, Yang Mahalembut, Yang Mahatinggi, Yang Mahaagung. Sesungguhnya kami adalah hamba-hamba-Mu, kami dalam perjalanan memerangi musuh-Mu, bukalah jalan untuk kami menuju musuh-Mu.'

Tidak terduga, kami dapat melewati sungai tersebut. Bahkan, kuda-kuda kami satu pun tidak basah terkena air sehingga kami dapat berhadapan dan menyerang musuh.

Setelah kami kembali dari peperangan, Al-Ala' mengeluh sakit perut yang menyebabkannya meninggal dunia. Pada waktu itu, kami tidak mendapat air untuk memandikan jenazahnya. Kemudian kami kafani dengan baju yang dikenakan lalu kami kuburkan.

Tidak berapa lama dari perjalanan kami, kami mendapatkan mata air. Kemudian kami saling berkata, 'Marilah kita balik ke tempat itu untuk mengeluarkan jenazah Al-Ala' dan memandikannya.'

Kami semua kembali, menyusuri tempat dia dimakamkan. Ternyata, kami tidak mampu menemukan makamnya. Dengan demikian, kami gagal memandikan jenazahnya.

Kemudian ada seorang lak-laki berkata, 'Aku pernah mendengar dia berdoa, 'Ya Allah, Zat Yang Maha Mengetahui, Mahasantun dan Mahaagung, sembunyikanlah jenazahku. Jangan Engkau perlihatkan auratku kepada seorang pun.'

Lalu, kami kembali dan kami meninggalkan jasad Al-Ala' yang telah dimakamkan di tempat itu." ***